

## Onderox



Date : **01/02/2016**  
Page : **26**  
Periodicity : **Monthly**  
Journalist : --

Circulation : **24000**  
Audience : **0**  
Size : **520 cm<sup>2</sup>**  
Advertising value equivalency : --

# Harmonize: lekker eten en toch afslanken

Beerse – Op een aangename en doeltreffende manier de nodige kilo's kwijtraken, daar staat Harmonize in Beerse voor. Je kan er terecht voor een persoonlijke begeleiding op maat. "We horen vaak zeggen dat dit het eerste dieet is waarbij je ook echt lekker kan eten", zegt coach Sofie Van Gestel.

### Sofie, zo'n persoonlijke begeleiding, hoe ziet dat eruit?

"Wij zitten eerst rustig met de mensen samen. We bespreken wat de specifieke wensen zijn en maken samen een programma op maat. Die persoonlijke aanpak is nodig, want iedereen is anders en heeft andere noden en voedingsgewoonten. Het maakt bij ons ook niet uit of je nu vier, veertien of veertig kilo wil afvallen, het belangrijkste is het resultaat dat we boeken en behouden. Mensen komen naar hier en slagen in hun opzet om af te slanken. Zelfs zij die al jaren tevergeefs bezig zijn met allerlei andere diëten. Door de persoonlijke coaching op maat kan ik hen op de juiste manier tot een goed en mooi eindresultaat brengen en op hun streefgewicht houden."

### Waarom werkt Lignavita en jouw aanpak wél als andere diëten falen?

"Mensen komen naar hier omdat ze bij mij resultaten boeken. De jarenlange ervaring in coaching en de persoonlijke betrokkenheid van Harmonize bij hun plan, maken een groot verschil. Bovendien is er een ruime productkeuze waardoor mensen eten kunnen kiezen dat ze lekker vinden en dat bij hen past. Bij ons moet je minstens vijf keer per dag eten om de verbranding op peil te houden dus van honger is er geen sprake. Onze producten zijn lekker en gezond én bovendien heel goed te combineren met een gezin en een sociaal leven. Regelmatig geef ik receptjes mee of probeer zelf zaken uit die ik dan weer kan doorgeven aan iedereen die ik begeleid. Elke maand is er een proefavond met nieuwe producten en ideeetjes. Dat smaken mijn klanten wel."

### Jij stelt ook een E-Fit ter beschikking, wat is dat?

"De E-Fit is het toestel dat in het buitenland, maar nu dus eindelijk ook bij ons, fantastische resultaten geeft op het vlak van afslanking, centimeterverlies, huidversteving en het aanpakken van hardnekkige probleemzones zoals een buikje, lovehandles, zwaardere armen of benen,... Onze BV's zijn al grote fan en ik snap heel goed waarom. Eens je het geprobeerd hebt, ben je meteen verkocht. De E-Fit werkt op basis van electro-musculaire stimulatie. Hij kan nog veel meer dan afslanken en figuurcorrectie, want hij is ook zeer geliefd bij onze Belgische topsporters om hun spiermassa en kracht te vergroten en zo hun sportprestaties te verbeteren. De E-fit pakt ook je rug-, spier- en gewrichtskrachten aan. Het is het enige toestel dat bij één beurt écht verschillende zaken aanpakt en daarmee ook tot de absolute top behoort! Twee keer twintig minuten trainen per week volstaat omdat het juist veel krachtiger inwerkt dan gewone beweging of fitness. Ideaal dus



*"Harmonize bewijst dat afslanken ook lekker en leuk kan zijn."*

voor wie weinig tijd heeft en snel resultaten wil boeken. Als je weet dat één sessie gelijk staat aan anderhalf uur fitnessstraining maar dan wel met achttien keer meer resultaat, dan weet je het wel."

### Geniet je ervan om die mensen te kunnen coachen?

"Zeker en vast! Je bouwt een mooie band op met elkaar. Mensen gaan stralen als nooit tevoren, worden gelukkiger en winnen hun zelfvertrouwen terug. Daar geniet je als coach natuurlijk ook van. Feel good en live great! Het geeft telkens weer heel veel energie om in elke coaching het maximale te steken als je de eindresultaten ziet en de groei en ontwikkeling van de mensen meemaakt. Voor minder ga ik niet. Ik krijg heel veel appreciatie en oprechte dankbaarheid terug van mijn mensen. Dit is een job die je met hart en ziel moet doen. Anders lukt het niet. En dan volgen uiteraard na al die zichtbare resultaten de vriendinnen en familieleden van onze mensen ook. En dat is de beste mond-tot-mondreclame die ik hier bij Harmonize heb. Daar ben ik fier op!"

### Speciaal voor onze lezers heeft Harmonize nu de volgende acties klaar:

Een testsessie op de E-Fit voor 15 euro i.p.v. 35 euro.

Wie nu een abonnement neemt op de E-Fit krijgt 25 procent extra beurten.

*Acties geldig tot en met zaterdag 13 februari.*

Kom kennismaken met Sofie, de werking van Harmonize en de producten van Lignavita tijdens de eerstvolgende proefavond op woensdag 3 februari om 19 uur. Deelnemen kan gratis, vooraf inschrijven is wel nodig. Dat kan telefonisch of per e-mail via onderstaande gegevens:



Lemmerstraat 38  
2340 Beerse  
Tel: 0496/50.16.20  
info@harmonize.be  
www.harmonize.be